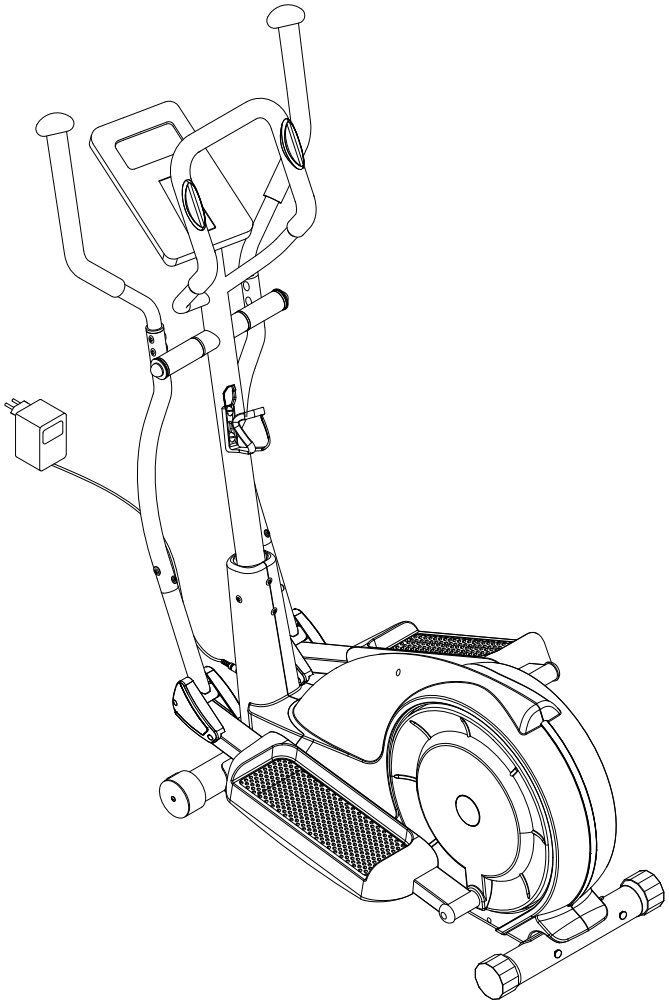
Reebok

FUSION CROSSTRAINER



Bruger manual

Kære Kunde,
det glæder os at du har valgt et Reebok Fitness produkt. Dette kvalitetsprodukt er produceret med henblik på brug i hjemmet og er testet efter den europæiske Norm EN 957-1/9. Før du begynder samlingen og brugen af produktet, vil vi bede dig læse denne brugsvejledning grundigt igennem, og gemme den som reference til senere brug.

Vi ønsker dig en masse sjov og succes med din træning.

Reebok Fitness Danmark.

Garanti

Reebok kvalitetsprodukter er konstrueret og testet til hjemmebrug. Dette produkt er lavet efter den europæiske Norm EN 957.

Reebok giver 2 års garanti til original-køberen på alle materialefejl og konstruktionsfejl.

Uden for garanti er alle bærende dele og skader der er opstået pga. misligholdelse eller forkert anvendelse.
Ved enhver anvendelse af Reebok hjemmetræningsprodukter i kommerciel anliggender, erhverv, offentlig rum eller adresse med adgang for flere familier, boligforeninger, kollegier mv.

I tilfælde hvor det ønskes at reklamere, henvend dig venligst på købsstedet.

Garantiperioden begynder på dagen for købet. Gem derfor altid din kvittering for købet.
De detaljerede garantibetingelser finder du på www.reebokfitness.dk

Kundeservice

For på bedst mulig måde at kunne servicere dig ved mangler eller defekt, beder vi dig notere og gemme produktets serienummer og modelnavn. Disse informationer finder du på et lille klistermærke under produktet.

Modelnavn: **REEBOK FUSION REV-11101-DK**
Serienummer:

Ofte stillede spørgsmål (FAQs):

Skulle du have spørgsmål til dit produkt eller til samlingen, kan du finde hjælp på:
www.reebokfitness.dk Service FAQs

Reservedelsbestilling:

Ved bestilling af reservedel til dit produkt, henvend dem venligst til hotline-telefon: 2859 1998 spørg efter retail service. Eller send en mail til: retailservice@medicsport.dk

Bortskaffelse

Dette symbol på produkter betyder, at produktet ikke må bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald. I stedet er det dit ansvar at videregive produktet til et relevant indsamlingssted til genbrug af udtjent elektrisk og elektronisk udstyr. Denne ordning hjælper med at bevare naturlige ressourcer og forhindre eventuelle negative konsekvenser for menneskers sundhed og miljøet på grund af tilstedeværelse af eventuelt farlige stoffer.

Kontakt

MedicSport Retail Aps
Gladsaxevej 356
DK-2860 Søborg
e-mail: retailservice@medicsport.dk
web: www.reebokfitness.dk
telefon: +45 2859 1998

Bemærk

Denne manual er kun til kundens reference. Reebok kan ikke garantere for ting opstået pga. forkerte oversættelser eller tekniske ændringer på produktet.

Sikkerhedsforanstaltninger

Før du begynder på dette eller andre træningsprogrammer, skal du kontakte din læge. Dette er især vigtigt for personer som ikke har trænet regelmæssigt tidligere eller personer med nuværende eller tidligere helbredsproblemer. Læs venligst dette hæfte grundigt igennem før du begynder din træning. Reebok® påtager sig intet ansvar for personlig skade eller indboskade forårsaget af eller ved brug af dette produkt. Læs alle forholdsregler og instruktioner grundigt før brug af dette træningsudstyr. Vi anbefaler at du gemmer denne manual til fremtidig reference.

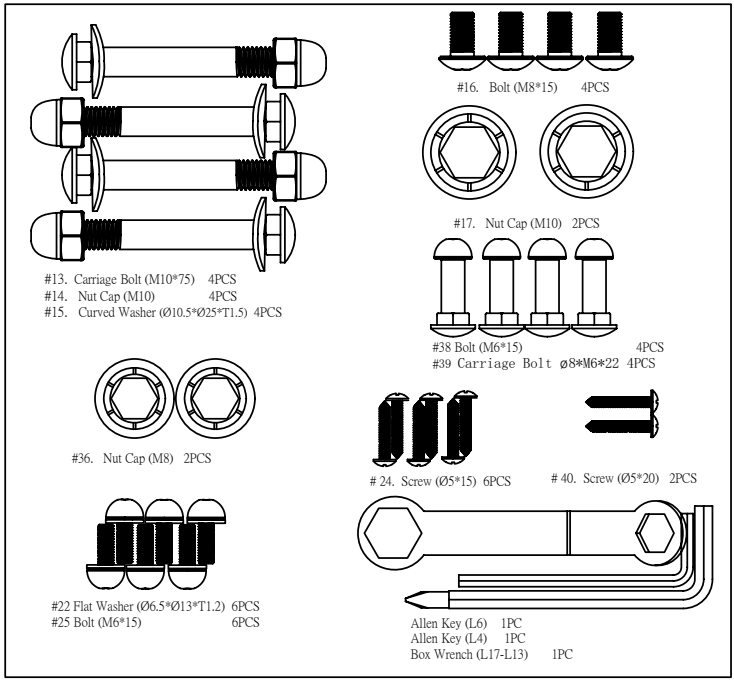
- Det er ejerens ansvar at sikre sig at alle brugere af produktet er tilstrækkeligt informeret om alle forholdsregler. Brug kun produktet som beskrevet i denne manual.
- Brug produktet indendøre på en jævn overflade med tilstrækkelig fri plads omkring motionscyklen, og hold produktet væk fra fugt og støv. Placér en måtte under stabilisatorerne for at beskytte trægulv eller gulvtæppe.
- Spænd alle skruer og bolte efter med jævne mellemrum. Udskift eventuelle nedslidte dele med det samme.
- Hold ALTID børn under 12 år og kæledyr væk fra produktet
- Produktet er ikke beregnet til folk med en vægt på over 120 kg.
- Bær passende tøj når du træner; bær ikke løst tøj, som kan fanges i de bevægende dele på cyklen. Bær altid sportssko når du træner, og hold din ryg ret når du træner på produktet. Bøj ikke i ryggen.
- Hvis du føler smerte eller bliver svimmel mens du træner, stop træningen med det samme!
- Pulsmåleren er ikke et medicinsk redskab. Flere faktorer, bl.a. udøverens bevægelser kan influere på præcisionen af pulsmåleren. Denne er ment som et træningshjælpemiddel til at fastslå din pulstrend generelt.
- Produktet er et klasse “H” (Hjemme) produkt, og derfor kun beregnet til hjemmetræning. Den bør derfor ikke anvendes under erhvervsmæssige eller institutionsmæssige forhold.
- Pdoduktet er ikke designet til lægende formål

- **Dette produkt er lavet den europæiske Norm EN 957 1/9 og er IKKE beregnet til terapeutisk eller helbredende træning.**
- **Dette produkt er hastigheds-bestem. Det betyder at jo højere/lavere træde-frekvens jo højere/lavere ydelse.**
- **Modstandsniveauet justeres ved at dreje på knobben ved styret.**
- **Dette produkt er udelukkende et hjemmetræningsprodukt og testet til en maksimal kropsvægt på 120 kg.**

Stk. Liste

Hardware Chart

13. Rundskruv (M10*75)	4stk
14. Välvd mutter (M10)	4stk
15. Svängd packning (ø10.5*ø25*T1.5)	4stk
16. Sexkantsskruv (M8*15)	4stk
17. Mutterhylsa (M10)	2stk
22. Platt packning (ø6.5*ø13*T1.5)	6stk
24. Skruv (ø5*15)	6stk
25. Sexkantsskruv (M6*15)	6stk
36. Mutterhylsa (M8)	2stk
38. Sexkantsskruv (M6*12)	4stk
39. Rundskruv (ø8*M6*25)	4stk
40. Skruv (ø5*20)	2stk
Skruvmejsel med Philip-huvud plus sexkantsnyckel (L6)	1stk
Sexkantsnyckel (L4)	1stk
Skruvnyckel (L17-L13)	1stk


#13. Carriage Bolt (M10*75) 4PCS
#14. Nut Cap (M10) 4PCS
#15. Curved Washer (Ø10.5*Ø25*T1.5) 4PCS
#16. Bolt (M8*15) 4PCS
#17. Nut Cap (M10) 2PCS
#38 Bolt (M6*15) 4PCS
#39 Carriage Bolt ø8*M6*22 4PCS
#36. Nut Cap (M8) 2PCS
24. Screw (Ø5*15) 6PCS
40. Screw (Ø5*20) 2PCS
#22 Flat Washer (Ø6.5*Ø13*T1.2) 6PCS
#25 Bolt (M6*15) 6PCS
Allen Key (L6) 1PC
Allen Key (L4) 1PC
Box Wrench (L17-L13) 1PC

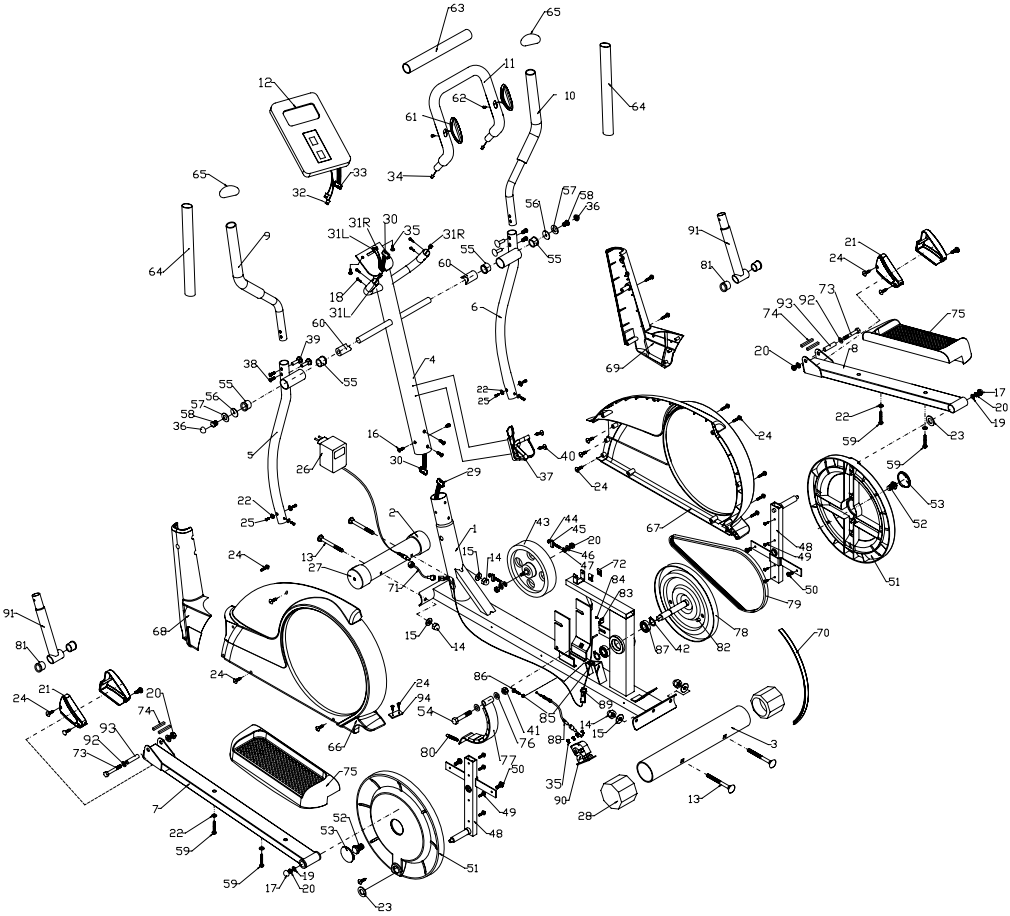
PART LIST/ STYK LISTE:

NO.	Description	Q'ty
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Front Post	1
5	Upper Action Arm (L)	1
6	Upper Action Arm (R)	1
7	Left Pedal Post	1
8	Right Pedal Post	1
9	Left Handlebar	1
10	Right Handlebar	1
11	Fixed Handlebar	1
12	Computer	1
13	Carriage Bolt M10*75	4
14	Domed Nut M10	4
15	Curved Washer φ10.5*φ25*T1.5	4
16	Allen Head Bolt(M8*15)	4
17	Nut Cap (M10)	2
18	Bolt ø5*10	4
19	Flat Washer φ10.5*φ25*T1.5	2
20	Nylon Nut (M10)	4
21	Pedal Post Cover	2
22	Flat Washer Φ6.5*Φ13*T1.5	10
23	Big Flat Washer φ19.5*φ31.8*T1.5	2
24	Screw (φ5*15)	20
25	Allen Head Bolt(M6*15)	6
26	Adaptor	1
27	Front Transportation Wheel	2
28	Rear Leveling End Cap	2
29	Lower Computer Wire	1
30	Upper Computer Wire	1
31	Upper Pulse Sensor Wire (L&R)	2
32	Pulse Sensor Connector	2
33	Computer Connector	1
34	Lower Pulse Sensor Wire	1
35	Screw (M5*10)	6
36	Nut Cap M8	2
37	Bottle Holder	1
38	Allen Head Bolt M6*15	4
39	Carriage Bolt ø8*M6*25	4
40	Screw (φ5*20)	2
41	Nylon Nut M8	1
42	Clip φ20	2
43	Flywheel	1
44	Nylon Nut M6	2
45	Adjustment Knob	2
46	Flat Washer φ25*φ10.5*T1.5	2
47	Adjustment Bolt M6*40	2

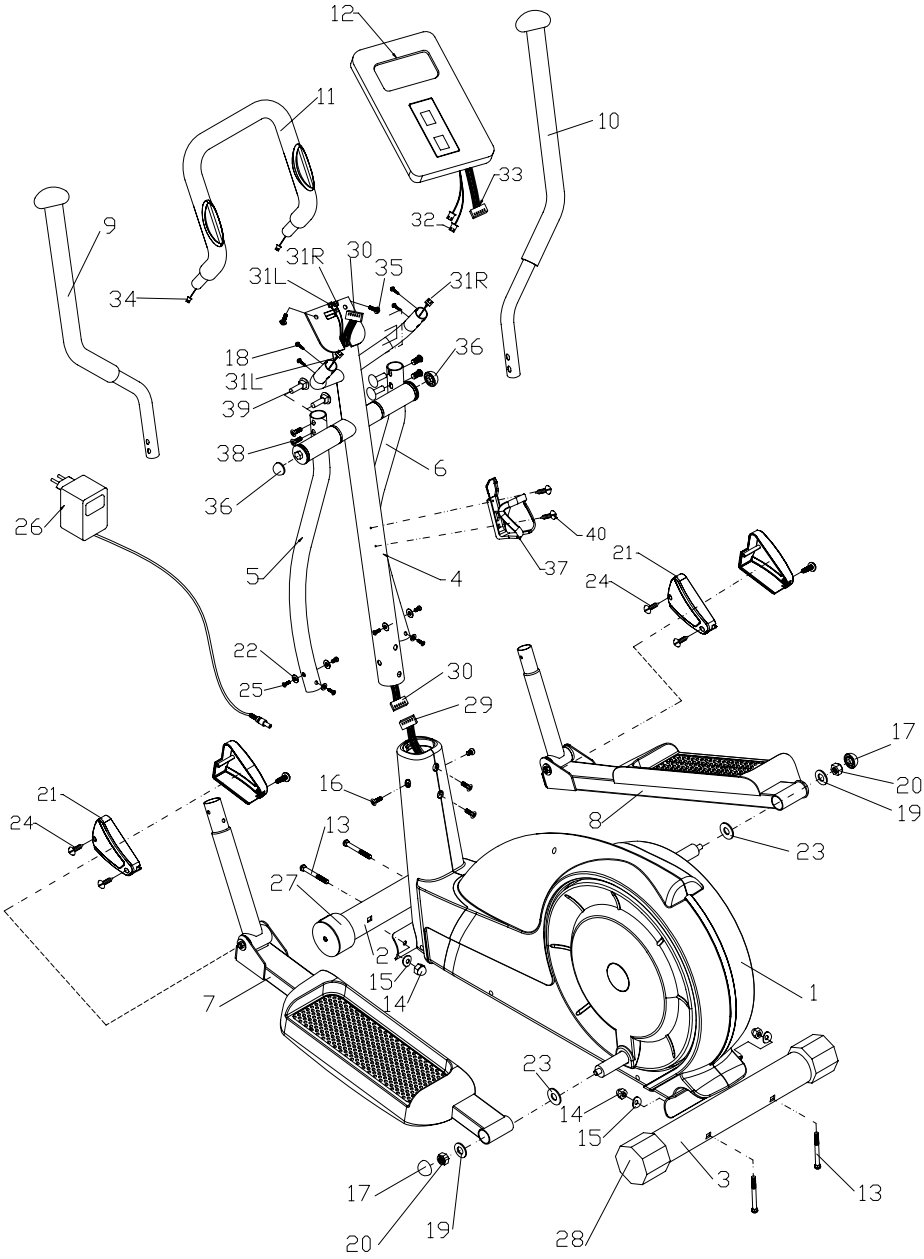
PART LIST/ STYK LISTE:

NO.	Description	Q'ty
48	Crank Arm	2
49	Screw φ4*20	8
50	Bolt M6*20	4
51	Disk	2
52	Bolt M8*20	2
53	Disk Cover	2
54	Bolt M8*60	1
55	Bushing	4
56	Bushing	2
57	Flat Washer φ38*φ19*T2	2
58	Bolt M8*25	2
59	Bolt M6*55	4
60	Handlebar Rail Bushing	2
61	Handlebar Sensor Chip	2
62	Screw φ4*20	2
63	Fixed Handlebar Grip	1
64	Handlebar Grip	2
65	Handlebar End Cap	2
66	Chain Cover (L)	1
67	Chain Cover (R)	1
68	Front Post Cover (L)	1
69	Front Post Cover (R)	1
70	Chain Cover Deco	1
71	Power Wire	1
72	U Nut	2
73	Bolt M10*80	2
74	Pedal Post Grip	4
75	Pedal	2
76	Flat Washer φ8*φ16*T1.5	2
77	Magnet Holder	1
78	Belt Wheel	1
79	Drive Belt	1
80	Spring	1
81	Lower Action Arm Bushing	4
82	Magnet	1
83	Speed Sensor Mount	1
84	Phillip Screw	1
85	Nut M6	2
86	Bolt M6*30	1
87	Bearing Z6004	2
88	Motor Wire	1
89	Speed Sensor Wire	1
90	Motor	1
91	Lower Action Arm	2
92	Flat Washer φ 10.5* φ 20*T1.5	4
93	Sleeve Tube	2
94	Fixed Plate	1

Styk oversigt

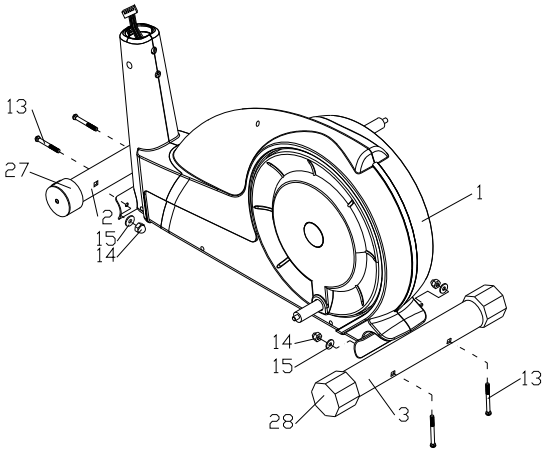


Styk oversigt

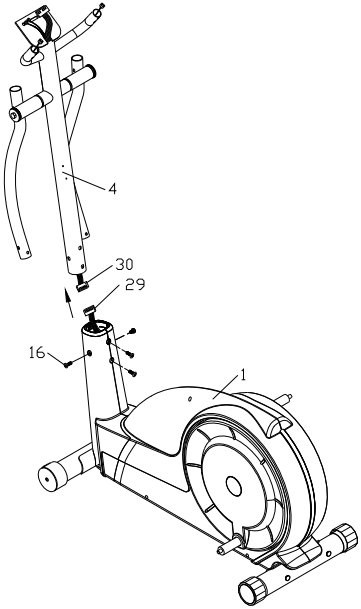


Samle vejledning

1-1: Fastgør Front Stabilizer (2) til bundrammen (1) brug Carriage Bolts (13), Curved Washers (15) og Domed Nuts (14).
1-2: Fastgør Rear Stabilizer (3) til bundrammen (1) brug Carriage Bolts (13), Curved Washers (15) og Domed Nuts (14).



2-1: Forbind Lower Computer Wire (29) til øverste Computer kabel (30) som vist nedenfor.
2-2: Installer Front Post (4) til bund rammen (1), fastgør med Allen Head Bolts (16).

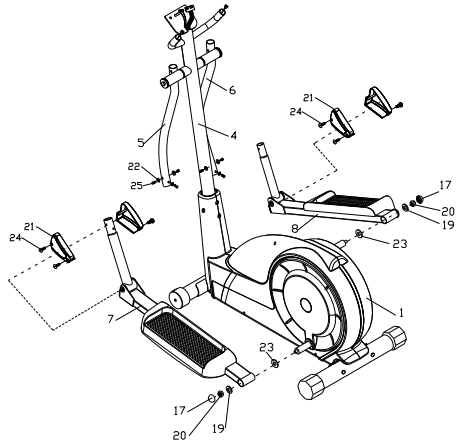


3-1: Påsæt Left Pedal Post (7) til bund rammen (1), fastgør med Big Flat Washer/spændeskive (23), Flat Washer/spændeskive (19) og Nylon Nut/møtrik (20), derefter dækkes med Nut Cap (17).

3-2: Påsæt Left Pedal Post/stang (7) til venstre Action Arm (5), fastgør med Flat Washer (22) & Allen Head Bolt (25), Fastgør Pedal Post Cover (21) til Pedal Post (7) med skruer (24).

3-3: Fastgør højre Pedal Post (8) til bundrammen (1), fastgør med Big Flat Washer (23), Flat Washer (19) og Nylon Nut (20), derefter dækkes med Nut Cap (17).

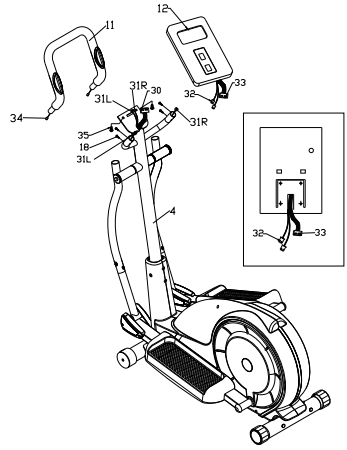
3-4: Påsæt højre Pedal Post (8) til højre Action Arm (6), fastgør med Flat Washer (22) & Allen Head Bolt (25), Fastgør Pedal Post Cover (21) til Pedal Post (8) med skruer (24).



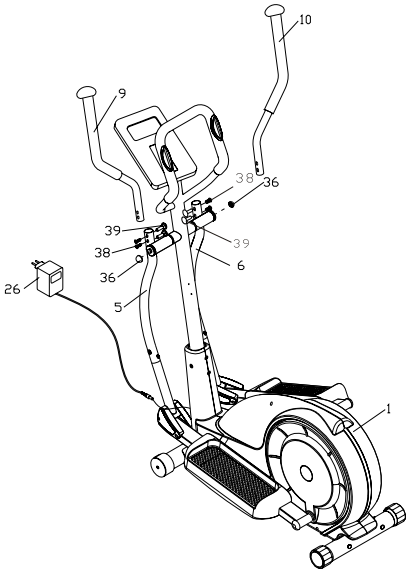
4-1: Forbind Lower/nedre Pulse Sensor Wire/leding (34) til Upper Pulse Sensor Wire/ledning (31L & R). Fastgør Handlebar/håndtag (11) på Front Post/forreste stang (4), fast gøres med skruer (18).

4-2: Forbind Upper/øvre Computer Wire/ledning (30) til Computer Connector/stik (33), Forbind Upper/øvre Pulse Sensor Wire/ledning (31 L & R) som kommer ud fra Front Post (4) separate to Pulse Sensor Connector/stik (32) separat.

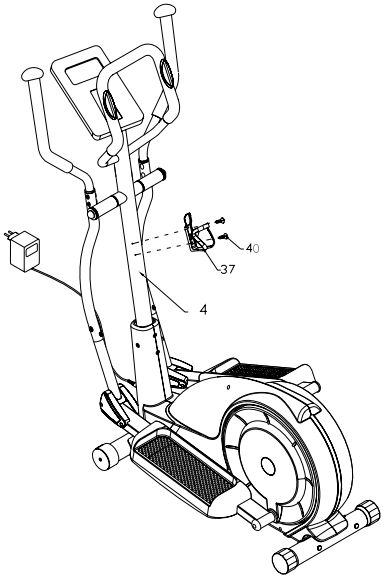
4-3: Skub Computeren (12) til Front Post (4), fast gøres med skruer (35)



5-1: Indsæt venstre Handlebar (9) til venstre Action Arm (5), fast gør med Carriage Bolt (39) og Allen Head Bolt (38), derefter dækkes med Nut Cap (36).
5-2: Indsæt højre Handlebar (10) til højre Action Arm (6), fastgør med Carriage Bolt (39) og Allen Head Bolt (38), derefter dækkes med Nut Cap (36)
5-3: Plug adaptor (26) i bundrammens strømstik.



6-1: Fastgør flaskeholderen (37) på Front Post (4) med skruer (40)



COMPUTER INSTRUKTION

Skærmen / display set forfra

Nøgle funktioner:

1. Mode: --- Ønskes individuelle programmer tryk på knappen Mode indtil setting mode.
   --- Ønskes træning tryk på knappen Mode for at vælge i displayet.

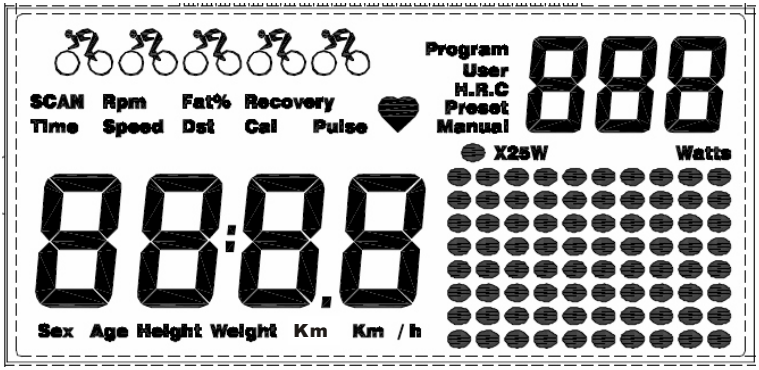
2. Op: --- Select det ønskede træningsprogram.
   --- Øger belastningen/styrken.
   --- Vælg display indstillinger.

3. Ned: --- Vælg det ønskede program.
   ---Sænker belastningen/styrken.
   ---Vælg display indstillinger.

4. Enter: --- Godkend/bekræft indstillingerne.

5. Program: ---Return til hoved menu.
6. R-set:---Ved tryk på denne knap 0-stilles alle valg/indstillinger og returnerer til power-on indstilling.

＊LCD display Funktion：



SCAN：Viser følgende funktioner og hver funktion vises i 8 sekunder på skærmen.
Tid→Hastighed→Distance→Kalorier→Puls→Kadance→Tid -----.
Tid：Øvelsens tid vises i displayet fra 00:00 til 99:59.
Hastighed：Viser den aktuelle hastighed fra 0.1Km/t to 99.9Km/t
Distance：Viser den aflagte distancen, fra 0.1Km til 999.9 Km
Kalorier：Akkumulerer kalorie forbrug ,fra 0.1Kcal til 999.9Kcal。
Puls：Viser dine pulsslag pr. Minut fra 40 to 220.
Kadance: Viser antal omdrejninger pr. minut fra 10 til 200.

Skærm visninger:

- Under al træning, kan der til enhver tid foretages ændringer/ overskrivninger ved at trykket på op/ned knapperne
- Såfremt du ønsker at se forskellige visninger, Skal du først trykke på ”mode” knappen, som skifter mellem funktionerne fra op/ned knapperne.
- Efter at have trykket på “mode” knappen skiftes der mellem programmerne. Ved hjælpe af op/ned knapperne kan du nu skifte mellem (tid, hastighed, distance, puls, kadance, kalorier, fedtprocent, restitution)
- For at måle fedtprocent skal du trykke “enter” når det er markeret i displayet og indtast din alder, køn, højde og vægt, ved brug af op/ned knapperne efterfulgt af ”Enter”. Hold en' gang på hand-sencoren og den vil aflæse din fedt procent.
- For restitution, stop øvelsen, marker “recovery” ved brug af op/ned knapperne, efterfulgt af “Enter”. Der vises nedtælling fra 60 sek., hvis du holder hænderne på sencorene, starter 60 sek. nedtælling. Jo hurtigere din puls falder, jo bedre form er du i. Efter 60 sek nedtælling vil der fremkomme en måling fra F1 (betyder du er i god form) til F6 (betyder du er i dårlig form)
- Se din fedt procent nedenfor samt skema for din fysiske tilstand.

Fedt procent (%) Formel:
Fedt procent (%)=1.2(BMI) + 0.23(alder)-10.8(køn)-5.4
P.S: Køn: Male=1 , Kvinde=0

Til reference:

Fedt% / Køn	Lav	Lav/medium	MEDIUM	MED/HØJ
Mand	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
Kvinde	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

Restitution skala :

F1	Excellent
F2	Meget God
F3	God
F4	Tilfredsstillende
F5	Under middle
F6	Dårlig

NOTAT:

a. For at sikre korrekte indstillinger, skal brugeren lave testen lige efter træning ved at trykke på “ENTER” og stoppe øvelsen efter der er trykket på knappen, placer håndfladerne på begge ”håndpuls-sencorer”. Testen varer 1 minut som nedtælling og resultatet (F1~F6) vil blive vist på skærmen.

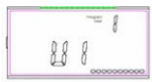
SEX / Køn: Viser personens køn.
AGE /Alder: Viser personens alder.
HIGHT /Højde: Viser personens højde.
WEIGHT /Vægt: Viser personens vægt.
Km: Viser distance I Kilometer.
Km/t: Viswer hastighed i km/t.
8x10 Prik-matrix a. Viser program niveau, hver prik er level 1 eller level 2.
B. Special ikon.
5 billeder”: Afhængig af kadance, billedet skifter fra højre til venstre.
Program: Viser valgte program.

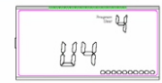
<u>Bruger designet Program</u>

- Brug op/ned knappen giver adgang til at kontrollerer programmerne.
- Bruger designet programmer giver adgang til at lave dit eget personlige program.

Der er 4 bruger-programmer totalt. For opsætning, tryk på mode knappen programmet markers tryk derefter “Enter” for at påbegynde set up.

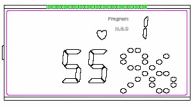
- 1 bruger profile kommer til syne og beder om opsætning, den vil blive vist i 1 minut under øvelsen
- Ved tryk på op/ned ændres/skiftes der mellem niveauerne, tryk ”Enter” og man vil går videre til næste segment.
- Fortsæt proceduren ved brug af op/ned knappen og tryk “Enter” for valg/bekræftelse, indtil alle 10 programmer er kodet ind.
- Programmerne lagres i computerens hukommelse Og vil ikke ændres, med mindre de overskrives. For ændringer, følg ovenstående.
- For at vælge mellem de 10 programmer, trykkes der blot på op/ned knappen til det ønskede program fremkommer. Så snart du starter din træning, vil computeren starte nedtælling mv. For at skifte program skal der først trykkes ”Mode” knappen og derefter ”Enter”.

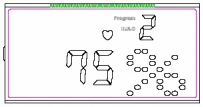


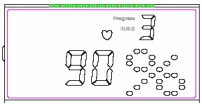


Puls-måling

- Ved gennemgang af programmer med op/ned knappen vil der efter 4 bruger programmer fremkomme 3 puls programmer. Dette er den mest effektive/sikreste måde at træne på.
- Programmet vil hjælpe dig gennem træningen med udgangspunkt i din alder /form. Der måles på din puls og niveauerne justeres ind efter din puls, så du ikke bliver overbelastet.
- For opsætning af dette program, skal du bruge op/ned knappen, marker' enten 55/75/90% afhængig af din form. Tryk "Enter " for at vælge det ønskede program. (F.eks 55%-se display 1)
- Du vil blive spurgt om alder, som vælge med op/ned knappen, efterfulgt af "Enter" for valg.
- Den laver beregning og finder passende puls og vil kalkulere 55% af træningen.
- Nummeret er vist som hjerteslag pr. minut og skal ses som en vejledning.



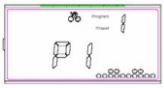


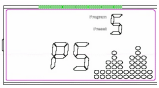


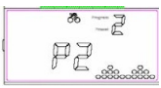
For-programmerede Programmer:

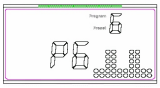
Der er 8 forprogrammeret programmer 1~8:

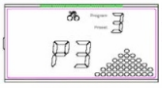
- Der er 8 forskellig programmer, som er med til at opretholde motivationen og variationen I træningen.
- Brug op/ned knappen for at finde det ønskede program og Tryk "enter" for at accepterer det ønskede program.
- Så snart du er inde i et program, Start da programmet/øvelsen og computeren vil automatisk starte registrering og visning af programmets indlagte niveauer/øvelser, så du kan se hvor langt der er nået og hvad der er tilbage.

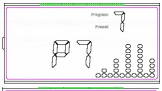


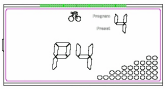


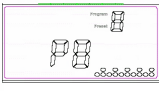






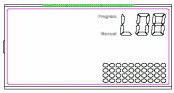






Manuel Mulighed

- Det manuelle program er et godt sted at starte.
- Gennemse programmerne med op/ned knapperne indtil det manuelle program markeres i displayet, og tryk "Enter" for at vælge.
- Der vil ikke ske ændringer i programmet, med mindre du ændrer det ved at trykke op/ned med knapperne. Ændringerne vil blive vist i displayet. Hver linje repræsenterer 2 niveauer
- Se nedenfor hvordan det manulle display ser ud.



Puls visning:

Når din hånd rører puls-sensoren vil der fremkomme et "bip", og displayet vil vise et "♥" og starte måling af din puls og give beskeder på displayet.

Strømforsyning : Til denne model medfølger strømforsyning, som sidder bag på maskinen og som derefter tilsluttes lysnettet.

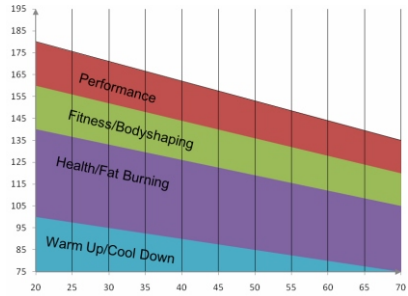
Fejl meldinger:

E1 (ERROR 1): Brugeren rammer ikke puls-sensorer under træning.
E2 (ERROR 2): Brugeren stopper ikke under restitutionen.
Err M : Følg venligst nedenstående step:
1.Kontroller' alle sensorere er forbundet rigtigt.
2.Tjek at computerens kabler ikke er beskadiget.
3. Tryk "op/ned" knappen for at se om motoren virker.
4.Tjek at kablet mellem motor og bremse er forbundet korrekt.
5.Hvis der stadig vises "Err M", genmonter' computeren, computer-kabler, og DC motor ellers kontakt din forhandler.

Træningsinformation

crosstraineren har to EKG hånd pulsmålere indstalleret, som du kan finde på styret. For at aktivere pulsmålerne, skal du blot placere dine håndflader på de to sensorer. Det vil tage et par sekunder før din puls vil blive vist i computerdisplayet. For at blive ved med at måle, skal du således blot beholde hænderne på sensorerne. Hvis du oplever forstyrrelser i pulsmålingen er det ofte fordi du ikke har fuld kontakt med sensorerne, eller der ikke er nok af din håndflade der berører sensorerne. Flyt i dette tilfælde hånden og placer dem på sensorerne igen.
I den normale dagligdag bruger vores krop ilt til at omdanne.
at vise dig hvad din puls er, så du derved kan se om du træner for hårdt. Hvis det er tilfældet skal du enten sætte farten ned, eller reducere modstandsniveauet, for at få din puls til at falde.
Pulstræningl den normale dagligdag bruger vores krop ilt til at omdanne næringsstoffer fra den mad vi spiser til energi til brug ved bevægelse af muskler og andre kropsfunktioner. Den mængde af energi bliver målt i kalorier. Generelt sagt, hvis vi forbrænder flere kalorier end vi indtager, vil kroppen finde nyt brændstof i de kalorier kroppen gemmer som fedt. Det vil føre til en omdannelse af fedt til muskler, hvilket vil gøre vores kropsholdning bedre, og vi vil helbredsmæssigt blive sundere.
Når vi træner, stiger vores puls for at lede nok ilt rundt i kroppen til de arbejdende muskler. Regelmæssig cardiovaskulær træning, såsom cykling, vil resultere i et stærkere hjerte og lunger der mere effektivt kan levere ilt til musklerne, som så til gengæld lettere kan omdanne kalorier til energi.
Det er dog nødvendigt at du meget præcist fastsætter den puls du skal træne efter, for at du på den måde kan forbedre dit helbred, på at sikkert og vedvarende niveau.
Dette gør du ved først at fastsætte din maxpuls. (Maximum Heart Rate (MHR)) Dette er det hurtigste dit hjerte kan slå, målt i antal slag i minuttet. Mens der er flere måder du kan finde din maxpuls ved at træne, kan følgende metode også accepteres:
Mand:Anslået maxpuls = 220 Alder
Kvinde:Anslået maxpuls = 226 Alder
Benyt følgende tabel til at bestemme hvilket niveau du skal træne på, baseret på din puls.

Puls diagram



Generelt omkring træning:

Generelt omkring træning:	Træningsniveau
Mere aktiv livsstil • Forbedre funktionskapacitet • Mindske risici for sygdomme • Fysisk velvære	**Begynder niveau 1** Arbejd med en puls på 40-60% af din max
Sundere hjerte forbrænde fedt • Forbedret cardiovaskulært helbred • Vægttab • Mere energi • Nedsat blodtryk • Nedsat kolesteroltal • Øget immunforsvar • Formindske stress	**Niveau 2** Arbejd med en puls på 61-70% af din max
Kondition - udholdenhed • Forbedret cardiovaskulært helbred • Øget iltoptagelse og større udholdenhed	**Niveau 3** Arbejd med en puls på 71-85% af din max
Konkurrence Træning • Flytte syregrænsen • Forbedre konkurrenceresultater	**Niveau 4** Arbejd med en puls på 86-100% af din max

Hjælp til at opfylde dine træningsmål

Benyt altid din crosstrainer på den anviste måde og i den rigtige position for at undgå skader.

Der er som tidligere beskrevet et utal af fordele ved at træne. Dette inkluderer også bedre søvnvaner, højere forbrænding, så du endda vil forbrænde fedt, selvom du ikke træner, forbedret holdning som vil mindske risici for smerter i ryggen og den bedre selvværd der følger med de førnævnte ting. Brug ikke vægttab som dit eneste mål med din træning, dit spejl er en meget bedre succesindikator end din vægt.

Lad være med at sætte urealistiske mål i begyndelsen af din træning, det giver dig hurtigt ømme muskler og du vil mangle motivation når du ikke når målet. I stedet for skal du sætte dig på cyklen i 20 minutter 3 gange om ugen for at lade kroppen komme sig igen. Husk at du er ved at ændre din livsstil, så tag dig tid til at gøre det ordentligt.

Forsøg ikke at ændre hele din livsstil på en gang for at komme i bedre form. Det vil vare ved længere hvis du går langsomt frem. Tag et skridt ad gangen og vær sikker på at de ændringer du laver bliver en normal ting for dig, så du ikke pludselig falder tilbage til den gamle stil.

Det er også vigtigt at forstå at flere elementer i dagligdagen kan hjælpe dig eller hindre dig i at nå dine mål. Din ernæring er meget vigtig i forhold til dit velbefindende, det er derfor vigtigt at spise rigtigt og på de rigtige tidspunkter. Yderligere er der flere små ting i hverdagen som kan udskriftesmed sundere metoder: Tag trappen i stedet for elevatoren for eksempel. Og husk at selvom du måske ikke gør det hver dag, så hjælper det hver gang du gør det.